



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### Saúde Mental dos Profissionais de Saúde: Fatores de risco, estratégias de prevenção e impactos na qualidade do cuidado

Mental Health of Healthcare Professionals: Risk factors, prevention strategies and impacts on quality of care



DOI: 10.55892/jrg.v8i18.2192

ARK: 57118/JRG.v8i18.2192

Recebido: 30/05/2025 | Aceito: 03/06/2025 | Publicado *on-line*: 04/06/2025

#### Sthélio Freitas Macedo<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0001-3524-625X>  
<http://lattes.cnpq.br/4931712450947215>  
Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO, SP, Brasil.  
E-mail: stheliofreitas@yahoo.com.br

#### Marcos de Andrade Soares<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0009-0008-9704-0442>  
<http://lattes.cnpq.br/2600843881738628>  
Universidade Federal de Uberlândia –UFU, MG, Brasil.  
E-mail: marcos.naque@yahoo.com.br

#### Anna Karina de Almeida Soares<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0009-0000-7167-5302>  
<http://lattes.cnpq.br/3582572987785961>  
UFPB, PB, Brasil.  
E-mail: Akarinasoares79@gmail.com

#### Joana D'Arc Vieira Couto Astolphi<sup>4</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-4922-1803>  
<http://lattes.cnpq.br/1199835597122558>  
Universidade Federal de Uberlândia –UFU, MG, Brasil.  
E-mail: jastolph@ufu.br

#### Ana Beatriz Gouveia de Araújo<sup>5</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-3537-3707>  
<http://lattes.cnpq.br/5906766776016811>  
Fundação Paraibana de Gestão em Saúde, PB, Brasil.  
E-mail: bia\_araujo38@hotmail.com

#### Sérgio Ferreira Tannús<sup>6</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-3504-1737>  
<http://lattes.cnpq.br/1896920000496923>  
Universidade de Franca, UNIFRAN, SP, Brasil.  
E-mail: sergiodez@hotmail.com

#### Jefferson Macedo de Souza<sup>7</sup>

<https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>  
<http://lattes.cnpq.br/0000207750113411>  
Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, PB, Brasil  
E-mail: jeffersonprf8@gmail.com

#### Maria do Socorro Silva Alves<sup>8</sup>

<https://orcid.org/0009-0008-2820-1919>  
<http://lattes.cnpq.br/0000000000000000>  
Hospital das Clínicas de Campina Grande, PB Brasil  
E-mail: socorro.alves16117@gmail.com

#### Vanessa de Melo Rai<sup>9</sup>

<https://orcid.org/0009-0000-7718-2058>  
<https://lattes.cnpq.br/8869757551956539>  
Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil  
E-mail: vanessaraim@gmail.com

#### Ana Elisa de Oliveira Alho<sup>10</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-4853-7259>  
<http://lattes.cnpq.br/9491965385695245>  
UNICAMP, SP, Brasil  
E-mail: a197763@dac.unicamp.br

<sup>1</sup> Graduado em Odontologia pela União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO, cursando pós-graduação em Docência do Ensino Superior, Saúde Pública e Implantodontia.

<sup>2</sup> Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador (UFU). Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares – EBSERH.

<sup>3</sup> Psicóloga Especialista em saúde mental e em gestão do cuidado com o foco no apoio matricial pela UFPB.

<sup>4</sup> Doutorado em Geografia Humana pelo Programa de Pós-Graduação em Geografia do Instituto de Geografia, Geociências e Saúde Coletiva da Universidade Federal de Uberlândia -UFU.

<sup>5</sup> Enfermeira, Mestre em Saúde Coletiva, PB, Brasil.

<sup>6</sup> Doutorando em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca UNIFRAN, MG, Brasil.

<sup>7</sup> Enfermeiro, Especialista em urgência e emergência/Unidade de Terapia Intensiva na Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, PB, Brasil.

<sup>8</sup> Graduada em Enfermagem, PB, Brasil.

<sup>9</sup> Graduação em Administração e Pós-graduação em Auditoria em Saúde. Técnica de Enfermagem do Hospital de Clínicas de Uberlândia/EBSERH.

<sup>10</sup> Doutoranda em Enfermagem pela UNICAMP.

## Resumo

A saúde mental dos profissionais de saúde tem sido amplamente impactada pelos desafios impostos pela pandemia da Covid-19. O aumento da carga de trabalho, a exposição contínua ao sofrimento humano, o medo do contágio e a escassez de recursos contribuíram para o agravamento de transtornos psicológicos como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e burnout. Este estudo teórico e reflexivo analisa os principais impactos da crise sanitária na saúde mental desses trabalhadores, considerando fatores como a sobrecarga laboral, o isolamento social e a ausência de suporte psicológico adequado. Além disso, discute estratégias de mitigação, como a implementação de políticas públicas voltadas ao bem-estar profissional, a adoção de práticas de acolhimento psicológico e a promoção da resiliência emocional. A pesquisa evidencia a necessidade urgente de reconhecer e valorizar o papel desses profissionais, garantindo condições adequadas de trabalho e suporte contínuo para minimizar os danos psicológicos. Dessa forma, este estudo contribui para a ampliação do debate acadêmico sobre a saúde mental dos trabalhadores da saúde e para a formulação de medidas eficazes que visem a promoção de um ambiente profissional mais saudável e humanizado.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Profissionais de saúde. Pandemia. Esgotamento ocupacional.

## Abstract

*The mental health of healthcare professionals has been significantly impacted by the challenges imposed by the Covid-19 pandemic. Increased workload, continuous exposure to human suffering, fear of contagion, and resource shortages have contributed to the aggravation of psychological disorders such as anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, and burnout. This theoretical and reflective study analyzes the main impacts of the health crisis on the mental health of these workers, considering factors such as work overload, social isolation, and the lack of adequate psychological support. Additionally, it discusses mitigation strategies, such as the implementation of public policies aimed at professional well-being, the adoption of psychological support practices, and the promotion of emotional resilience. The research highlights the urgent need to recognize and value the role of these professionals, ensuring adequate working conditions and continuous support to minimize psychological harm. Thus, this study contributes to the academic debate on the mental health of healthcare workers and to the formulation of effective measures to promote a healthier and more humane professional environment.*

**Keywords:** Mental health. Healthcare professionals. Pandemic. Occupational burnout.

## 1. Introdução

A saúde mental dos profissionais de saúde é um tema de crescente relevância, especialmente em cenários de crise sanitária, como a pandemia da Covid-19. Esses trabalhadores enfrentam desafios diários que envolvem não apenas a complexidade das condições clínicas dos pacientes, mas também a sobrecarga de trabalho, a pressão psicológica e a escassez de recursos. A pandemia impôs um cenário ainda mais desafiador, no qual médicos, enfermeiros, técnicos e demais profissionais da área de saúde precisaram lidar com um aumento expressivo da demanda assistencial, o medo de contágio e a necessidade de adaptação a uma nova dinâmica de trabalho.

O impacto desse contexto sobre a saúde mental dos profissionais da área tem sido amplamente estudado e evidencia um aumento significativo nos casos de transtornos psíquicos, como ansiedade, depressão, insônia e esgotamento ocupacional (burnout) (DANTAS, 2021; NAZAR et al., 2022).

A literatura aponta que o sofrimento psíquico dos trabalhadores da saúde é um fenômeno multifatorial. Estudos como o de Novais, Santos e Prado (2023) destacam que a exaustão emocional e a sobrecarga física e psicológica são amplificadas pela falta de infraestrutura adequada nos serviços de saúde, pelo déficit de recursos humanos e pela insegurança no ambiente de trabalho. A situação é ainda mais preocupante quando se considera a ausência de suporte psicológico adequado para esses profissionais, que muitas vezes precisam lidar com sentimentos de impotência diante da gravidade dos casos atendidos. Além disso, a exposição constante à morte e ao sofrimento, aliada ao isolamento social e à restrição de contato com familiares, intensificou o desgaste emocional e o aumento dos transtornos psicológicos (SILVA et al., 2022).

No contexto específico da pandemia da Covid-19, o impacto sobre a saúde mental dos profissionais de saúde foi ainda mais profundo. O estudo de Silva et al. (2022) evidencia que a alta taxa de mortalidade da doença, associada à incerteza em relação ao tratamento e à evolução dos pacientes, gerou níveis elevados de estresse entre os profissionais que atuavam na linha de frente. Além disso, a falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e a necessidade de improvisar recursos para garantir a segurança própria e dos pacientes aumentaram a sensação de vulnerabilidade entre esses trabalhadores (GOMES et al., 2022). Segundo Nazar et al. (2022), estudos realizados com médicos e enfermeiros que atuaram em unidades de terapia intensiva durante a pandemia indicam que esses profissionais apresentaram um risco significativo de desenvolver transtornos como ansiedade severa e transtorno de estresse pós-traumático.

A alta carga de trabalho, especialmente nos momentos mais críticos da pandemia, também foi um fator determinante para o esgotamento mental dos profissionais da saúde. Em muitos casos, a necessidade de realizar plantões consecutivos, a exposição contínua a ambientes de alto risco e a pressão por decisões rápidas e assertivas em contextos de incerteza médica comprometeram a qualidade de vida e aumentaram os índices de exaustão emocional (DANTAS, 2021). Além disso, a pandemia trouxe à tona questões éticas e morais complexas, como a necessidade de racionamento de recursos e a tomada de decisões sobre quais pacientes deveriam receber prioridade em situações de escassez de leitos e ventiladores mecânicos. Essas circunstâncias contribuíram para o desenvolvimento do chamado "sofrimento moral", no qual os profissionais sentiam-se emocionalmente sobrecarregados pelas decisões que precisavam tomar, muitas vezes contrariando seus princípios éticos e humanitários (NAZAR et al., 2022).

Diante desse cenário, torna-se essencial refletir sobre estratégias eficazes para minimizar os impactos negativos na saúde mental desses profissionais. Algumas abordagens vêm sendo discutidas na literatura científica, incluindo o fortalecimento da rede de apoio psicológico, a implementação de medidas institucionais para reduzir a sobrecarga de trabalho e a criação de espaços para acolhimento e escuta ativa no ambiente hospitalar (SILVA et al., 2022). Além disso, autores como Dantas (2021) destacam a importância da resiliência psicológica como um fator de proteção, permitindo que os profissionais desenvolvam estratégias individuais para lidar com o estresse e manter o equilíbrio emocional.

A presente pesquisa tem como objetivo analisar os principais desafios enfrentados pelos profissionais de saúde no contexto da pandemia da Covid-19, destacando os impactos na saúde mental e as estratégias possíveis para minimizar esses efeitos. A questão norteadora deste estudo é: Quais os principais impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos profissionais de saúde e quais estratégias podem ser adotadas para reduzir esses efeitos negativos?. Trata-se de um estudo teórico que visa contribuir para a compreensão do fenômeno, oferecendo subsídios para futuras pesquisas e para a formulação de políticas públicas voltadas à promoção do bem-estar dos trabalhadores da saúde.

## 2. Desenvolvimento

Para a construção deste estudo, adotou-se uma abordagem teórica e reflexiva, com o objetivo de analisar criticamente os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos profissionais de saúde. Esse método permite um aprofundamento conceitual do tema, fundamentado em referências teóricas e na articulação de diferentes perspectivas acadêmicas, sem a necessidade de coleta de dados empíricos.

A partir da revisão e discussão de produções científicas já existentes, buscou-se refletir sobre os fatores que contribuíram para o sofrimento psíquico desses trabalhadores e as possíveis estratégias para minimizar esses impactos. Dessa forma, este estudo visa contribuir para o debate acadêmico e profissional, ampliando a compreensão sobre o tema e oferecendo subsídios teóricos que possam orientar futuras pesquisas e práticas voltadas ao cuidado com a saúde mental dos profissionais da área da saúde.

A saúde mental dos profissionais de saúde tem sido um tema de crescente relevância, principalmente diante do impacto causado pela pandemia da Covid-19. O aumento da carga de trabalho, a exposição constante ao sofrimento humano e a incerteza quanto ao desfecho dos casos atendidos foram alguns dos fatores que intensificaram os transtornos psicológicos nessa categoria. A literatura científica tem evidenciado que esses profissionais foram um dos grupos mais afetados emocionalmente durante a pandemia, apresentando altos índices de ansiedade, depressão e esgotamento ocupacional. Estudos indicam que, no contexto pandêmico, cerca de 79,7% dos profissionais de saúde manifestaram sintomas indicativos de depressão e 78,6% demonstraram sinais de ansiedade elevada, fatores que comprometem não apenas o desempenho profissional, mas também a qualidade de vida desses trabalhadores (Nazar et al., 2022).

A pandemia impôs mudanças significativas na rotina dos profissionais da saúde, sendo a sobrecarga de trabalho uma das principais responsáveis pelo impacto na saúde mental. A necessidade de enfrentar longas jornadas, muitas vezes sem períodos adequados de descanso, levou ao agravamento dos casos de burnout, caracterizado pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A literatura aponta que a pandemia potencializou esse quadro, tornando ainda mais evidentes os desafios enfrentados por médicos, enfermeiros, técnicos e outros profissionais que atuam na linha de frente da assistência. Além da carga horária excessiva, a escassez de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) gerou insegurança e medo entre os trabalhadores, aumentando o risco de contágio e a preocupação com a própria saúde e a de seus familiares (Almeida et al., 2023).

Outro fator determinante para o sofrimento psicológico desses profissionais foi o estigma social associado ao trabalho em unidades de saúde durante a pandemia. Muitos deles foram alvo de discriminação por serem considerados potenciais vetores

de transmissão do vírus, o que levou ao isolamento social e ao afastamento de suas redes de apoio. Além disso, a vivência constante da morte e do luto dentro dos hospitais e unidades de atendimento contribuiu para o agravamento do quadro emocional, tornando essencial a implementação de estratégias voltadas ao suporte psicológico e emocional (Ribeiro et al., 2022).

A falta de suporte institucional adequado também se mostrou um fator agravante no que diz respeito à saúde mental dos profissionais de saúde. Mesmo reconhecendo a necessidade de assistência psicológica, muitos trabalhadores não tiveram acesso a programas de apoio estruturados, o que fez com que lidassem sozinhos com o sofrimento emocional. A sobrecarga física e mental, aliada à falta de suporte, resultou em um cenário de exaustão generalizada, que poderia ter sido minimizado com a implementação de políticas públicas eficazes voltadas ao bem-estar desses profissionais (Dantas, 2021).

Diante desse panorama, diversas estratégias vêm sendo sugeridas pela literatura científica como alternativas para mitigar os impactos da pandemia na saúde mental dos trabalhadores da saúde. A criação de programas de suporte psicológico contínuo é uma das ações fundamentais para garantir um ambiente de trabalho mais saudável e acolhedor. O suporte emocional pode ser oferecido tanto de forma presencial quanto remota, utilizando plataformas digitais para facilitar o acesso aos profissionais que enfrentam dificuldades em buscar ajuda presencialmente. Além disso, a flexibilização da carga horária e a adoção de escalas de trabalho mais equilibradas são medidas que podem reduzir os índices de exaustão emocional e burnout, permitindo que os profissionais tenham tempo para o descanso e a recuperação física e mental.

A tecnologia tem sido uma ferramenta importante no acompanhamento da saúde mental dos profissionais de saúde. Aplicativos de telemedicina e plataformas online voltadas à saúde emocional vêm sendo utilizadas para auxiliar na triagem e no acompanhamento de sintomas psicológicos, permitindo que esses profissionais tenham acesso rápido a suporte e orientação especializada. Essas iniciativas podem contribuir para um melhor manejo do estresse e para a redução dos impactos negativos da pandemia na saúde mental dos trabalhadores da área da saúde (Silveira et al., 2021).

Outra estratégia relevante é o fortalecimento da resiliência psicológica, que consiste no desenvolvimento de habilidades emocionais e cognitivas que auxiliam na adaptação a situações adversas. A promoção de treinamentos e oficinas que ensinem técnicas de gerenciamento do estresse, mindfulness e estratégias de enfrentamento pode ser uma ferramenta valiosa para que os profissionais da saúde lidem melhor com os desafios do dia a dia. A resiliência não elimina os desafios enfrentados, mas pode ajudar a reduzir os impactos negativos sobre a saúde mental e emocional desses trabalhadores (Dantas, 2021).

Diante desse cenário, é essencial que gestores e formuladores de políticas públicas priorizem a implementação de medidas que garantam a proteção da saúde mental dos profissionais da saúde. O sofrimento psíquico desses trabalhadores não pode ser negligenciado, visto que a qualidade da assistência prestada à população está diretamente relacionada ao bem-estar dos profissionais envolvidos. Além disso, estudos futuros devem se concentrar na análise dos efeitos a longo prazo da pandemia na saúde mental desses trabalhadores, bem como na avaliação da efetividade das estratégias que estão sendo adotadas para mitigar esses impactos.

A pandemia da Covid-19 evidenciou a vulnerabilidade psicológica dos profissionais da saúde e reforçou a necessidade urgente de políticas institucionais

voltadas ao suporte emocional desses trabalhadores. O investimento em programas de apoio psicológico contínuo, a criação de um ambiente de trabalho mais humanizado e a adoção de estratégias que promovam o bem-estar são medidas essenciais para garantir que esses profissionais possam exercer suas funções de forma segura e saudável. O reconhecimento do papel fundamental desempenhado pelos trabalhadores da saúde deve vir acompanhado de ações concretas que assegurem a valorização e a proteção da sua saúde mental, contribuindo para um sistema de saúde mais equilibrado e eficiente.

Outro aspecto fundamental a ser considerado na saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia da Covid-19 diz respeito ao impacto da desorganização dos serviços de saúde e da falta de diretrizes claras para o enfrentamento da crise sanitária. A rápida disseminação do vírus exigiu uma reestruturação emergencial das unidades de saúde, levando muitos trabalhadores a enfrentarem condições laborais instáveis e constantemente modificadas. Essa falta de previsibilidade e a necessidade de adaptação contínua geraram elevados níveis de estresse e insegurança profissional, comprometendo ainda mais a estabilidade emocional desses trabalhadores (Silva et al., 2022).

A necessidade de realocação de funções e de treinamento emergencial para lidar com um vírus desconhecido fez com que muitos profissionais se sentissem despreparados para atuar na linha de frente, o que elevou os sentimentos de medo, ansiedade e frustração. Estudos indicam que aqueles que tiveram de mudar de setor ou passaram a atuar diretamente no tratamento de pacientes com Covid-19 sem treinamento adequado apresentaram maiores índices de sofrimento mental, justamente por sentirem que não estavam devidamente capacitados para lidar com as demandas impostas pela crise sanitária (Gomes et al., 2022).

Além disso, as mudanças bruscas na rotina dos profissionais de saúde refletiram também na vida pessoal desses trabalhadores. O distanciamento de familiares e amigos, muitas vezes imposto para evitar o risco de transmissão do vírus, contribuiu para o aumento da solidão e do isolamento social, fatores que são conhecidos gatilhos para o desenvolvimento de transtornos mentais. Muitos profissionais relataram dificuldades em manter vínculos afetivos durante o período mais crítico da pandemia, o que intensificou sintomas depressivos e ansiosos. A sobrecarga emocional, combinada com a falta de apoio externo, levou a um agravamento da saúde mental desses indivíduos, demonstrando que o impacto da pandemia foi muito além do ambiente hospitalar e atingiu todas as esferas da vida dos trabalhadores da saúde (Cornélio et al., 2022).

O sofrimento emocional dos profissionais da saúde também se manifestou na forma de culpa moral, um fenômeno psicológico observado em trabalhadores que se sentiram impotentes diante das limitações dos recursos disponíveis e das mortes inevitáveis causadas pela Covid-19. O cenário de colapso hospitalar e a escassez de leitos e ventiladores mecânicos impuseram aos médicos e enfermeiros dilemas éticos extremamente difíceis, como a necessidade de decidir quais pacientes receberiam prioridade no atendimento. Essa realidade levou muitos profissionais a experimentarem um profundo sofrimento moral, marcado por sentimentos de culpa e frustração por não conseguirem salvar todas as vidas (Ribeiro et al., 2022).

Estudos apontam que a vivência contínua dessas situações de alta pressão psicológica pode contribuir para o desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), uma condição mental frequentemente observada em indivíduos expostos a eventos traumáticos de grande intensidade. O TEPT, quando não tratado, pode levar a sintomas debilitantes, como flashbacks angustiantes, pesadelos

recorrentes e hiperexcitação emocional, que afetam a qualidade de vida e a capacidade de trabalho do indivíduo (Dantas, 2021).

Outro fator relevante identificado na literatura diz respeito ao impacto do estigma social e da discriminação enfrentada pelos profissionais de saúde durante a pandemia. Muitos trabalhadores relataram experiências de preconceito e isolamento dentro de suas próprias comunidades, sendo evitados por medo de transmissão do vírus. Esse fenômeno, amplamente registrado em pandemias anteriores, como o surto de Ebola e a pandemia de gripe H1N1, demonstrou ser um fator de risco significativo para a saúde mental dos trabalhadores da linha de frente (Almeida et al., 2023). A percepção de que estavam sendo excluídos socialmente fez com que muitos profissionais experimentassem sentimentos de rejeição e desvalorização, o que contribuiu para o agravamento de sintomas depressivos e ansiosos.

A falta de suporte organizacional e a ausência de políticas públicas voltadas à proteção da saúde mental dos profissionais da saúde também foram fatores determinantes para o aumento do sofrimento emocional. Embora a sobrecarga de trabalho e os riscos ocupacionais sejam características inerentes às profissões da área da saúde, a pandemia evidenciou a fragilidade das estruturas institucionais no que se refere à proteção psicológica desses trabalhadores. Muitas unidades de saúde não ofereceram suporte psicológico adequado aos seus funcionários, deixando-os à mercê do próprio sofrimento e da exaustão emocional. A literatura aponta que instituições que implementaram programas de acolhimento e suporte psicológico contínuo conseguiram reduzir significativamente os impactos negativos da pandemia sobre seus profissionais, demonstrando a importância de estratégias organizacionais voltadas à saúde mental (Novais et al., 2023).

Uma das principais abordagens sugeridas para mitigar os efeitos negativos da pandemia sobre a saúde mental dos profissionais de saúde é a criação de ambientes de trabalho mais humanizados e acolhedores. Estudos indicam que locais de trabalho que promovem uma cultura organizacional de apoio, incentivando o diálogo aberto e a busca por ajuda psicológica, apresentam menores índices de burnout e afastamentos por transtornos mentais. A implementação de espaços de escuta e acolhimento dentro das unidades de saúde pode ser uma estratégia eficaz para auxiliar os profissionais a lidarem com o estresse ocupacional e a carga emocional do trabalho (Silveira et al., 2021).

Além disso, a literatura aponta que a resiliência psicológica desempenha um papel crucial na adaptação dos profissionais de saúde às adversidades do ambiente de trabalho. Estratégias como *mindfulness*, terapia cognitivo-comportamental e grupos de apoio têm demonstrado eficácia na promoção do bem-estar emocional e na redução do impacto do estresse. A capacitação dos trabalhadores para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento pode ser uma ferramenta valiosa na prevenção do adoecimento mental e na promoção da saúde psicológica (Dantas, 2021).

Outro aspecto relevante para a melhoria da saúde mental dos profissionais da saúde está relacionado ao uso de tecnologias digitais para o suporte psicológico. Aplicativos de telemedicina e plataformas online voltadas à saúde mental têm se mostrado uma alternativa eficaz para oferecer assistência psicológica a profissionais que enfrentam dificuldades em acessar serviços presenciais. A possibilidade de receber suporte remoto e em tempo real pode facilitar o acompanhamento psicológico desses trabalhadores, garantindo um atendimento mais acessível e contínuo (Silveira et al., 2021).

Diante desse cenário, é imperativo que sejam formuladas políticas públicas que garantam a proteção e o bem-estar dos profissionais de saúde. O investimento na saúde mental desses trabalhadores não deve ser visto apenas como uma necessidade emergencial durante a pandemia, mas como uma medida essencial para a construção de um sistema de saúde mais resiliente e sustentável. A valorização desses profissionais e a criação de condições adequadas de trabalho são fundamentais para garantir a continuidade da assistência à população sem comprometer a qualidade de vida dos trabalhadores da saúde.

A pandemia da Covid-19 evidenciou a vulnerabilidade psicológica dos profissionais da saúde e reforçou a necessidade de intervenções estruturadas e contínuas para o suporte emocional desses trabalhadores. O reconhecimento do papel essencial desses profissionais deve vir acompanhado de ações concretas que assegurem seu bem-estar e garantam que possam exercer suas funções de maneira segura e saudável. Dessa forma, é imprescindível que os esforços para a promoção da saúde mental dos trabalhadores da área da saúde sejam mantidos e aprimorados, mesmo após o fim da crise sanitária, assegurando que as lições aprendidas durante esse período resultem em mudanças duradouras no cuidado e na valorização desses profissionais.

### 3. Conclusão

A pandemia da Covid-19 trouxe à tona desafios significativos para a saúde mental dos profissionais de saúde, evidenciando uma crise emocional sem precedentes nessa categoria. A sobrecarga de trabalho, a exposição contínua ao sofrimento humano, o medo da contaminação e a escassez de recursos foram fatores determinantes para o aumento de transtornos psicológicos como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e burnout. Além disso, o isolamento social e o estigma enfrentado por esses trabalhadores intensificaram o sofrimento emocional, reforçando a necessidade de políticas públicas e institucionais voltadas para a proteção de sua saúde mental.

O impacto da crise sanitária sobre os profissionais da saúde não pode ser visto como um evento isolado, mas sim como um alerta para as fragilidades estruturais do sistema de saúde e para a urgência de melhorias no suporte oferecido a esses trabalhadores. A ausência de estratégias de acolhimento e a falta de um planejamento eficaz para lidar com emergências de grande escala demonstraram a necessidade de repensar a forma como a saúde mental dos profissionais da saúde é gerida. A pandemia ressaltou que o bem-estar desses trabalhadores está diretamente ligado à qualidade da assistência prestada à população e que a preservação de sua saúde mental deve ser tratada como uma prioridade contínua.

Diante desse cenário, torna-se essencial a implementação de medidas que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis e humanizados. Programas institucionais de suporte psicológico, a criação de espaços de escuta ativa, o incentivo ao desenvolvimento da resiliência emocional e o fortalecimento das redes de apoio são estratégias fundamentais para minimizar os impactos negativos sobre a saúde mental desses profissionais. Além disso, a adoção de políticas públicas que garantam melhores condições laborais, incluindo a flexibilização da carga horária e a valorização desses trabalhadores, é imprescindível para que a categoria possa desempenhar suas funções sem que sua saúde mental seja comprometida.

A pandemia da Covid-19 evidenciou que a saúde mental dos profissionais de saúde não pode ser negligenciada e que o investimento em sua proteção não deve ser restrito a momentos de crise. O aprendizado extraído desse período deve servir

como base para a construção de um sistema de saúde mais preparado para lidar com futuras emergências sanitárias, garantindo não apenas a segurança dos pacientes, mas também a preservação do bem-estar daqueles que dedicam suas vidas ao cuidado da população. O reconhecimento do papel essencial desses profissionais deve ir além do discurso e se refletir em ações concretas que assegurem sua valorização e proteção, contribuindo para um sistema de saúde mais eficiente, sustentável e humano.

## Referências

- ALMEIDA, J. C. E. et al. Determinantes para repercussões na saúde mental de profissionais de saúde hospitalar na pandemia da Covid-19. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 47, n. 138, p. 658-676, jul.-set. 2023. DOI: 10.1590/0103-1104202313821.
- DANTAS, E. S. O. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface (Botucatu)**, v. 25, Supl. 1, e200203, 2021. DOI: 10.1590/Interface.200203.
- GOMES, A. B. S. et al. A saúde mental dos profissionais da saúde durante a pandemia da Covid-19: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 1, p. 3757-3778, jan. 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n1-247.
- LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; GOMES, O. V. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 16, n. 47, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10198981.
- LOPES, L. M. S.; SOUSA, P. V. C.; PASSOS, S. G. Saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam na linha de frente da Covid-19: revisão literária. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Ano 5, Vol. V, n.10, jan.-jul., 2022. DOI: 10.5281/zenodo.6946312.
- NAZAR, T. C. G. et al. Quem cuida de quem cuida? Levantamento e caracterização da saúde mental de profissionais da saúde frente à pandemia da Covid-19. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 1, p. 47-55, 2022.
- RIBEIRO, P. C. C. et al. Impactos do avanço da pandemia de Covid-19 na saúde mental de profissionais de saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 52, n. 3, p. 1-15, jul.-set. 2021. DOI: 10.15448/1980-8623.2021.3.41302.
- RIBEIRO, A. F. et al. Impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde no enfrentamento do Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, e481111032978, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.32978.
- SILVA, F. V. et al. Efeitos da pandemia e fatores associados à saúde mental de profissionais de saúde: revisão integrativa. **REME - Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, e-1464, 2022. DOI: 10.35699/2316-9389.2022.40399.
- SILVEIRA, D. F. et al. A tecnologia como ferramenta na saúde mental dos profissionais de saúde no contexto da pandemia por coronavírus. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, e26363, 2021.